



+



# WIC WASHINGTON SUGERENCIAS PARA COMPRAR



## CÓMO LEER SU RECIBO

El recibo WIC puede ser confuso. Los recibos pueden verse de manera diferente según cada tienda, pero siempre aparecerá la misma información. Esto es lo que puede buscar:

<p>8 oz Whole grains 1.75 CTR Beans, dry or canned 39.5 OZ Cereal - hot / cold 0 CTR Peanut butter / beans 30 OZ Fish - canned</p> <p><b>** End of Beginning Benefit Balance **</b></p> <p>***** * eWIC Benefit Redemption/Purchase * *****</p> <p>0.25 CTR Beans, dry or canned 1 S&amp;W RED KIDNEY BNS 1.39</p> <p>14 OZ Cereal - hot / cold 1 NBC CREAM OF RICE 3.49</p> <p>17 OZ Fish - canned 1 CHKN OF SEA TUNA 2.99 1 OPN NAT CHUNK 1.99</p> <p><b>**End of Benefit Redemption/Purchase**</b> *****</p> <p><b>+++ Remaining eWIC Benefits +++</b></p> <p>8 oz Whole grains 1.5 CTR Beans, dry or canned 25.5 OZ Cereal - hot / cold 0 CTR Peanut butter / beans 13 OZ Fish - canned</p> <p>Benefits Expire MIDNIGHT on 2/31/2019</p> 	<p>Esta sección detalla los alimentos a su disposición antes de comenzar a comprar. Algunos alimentos están detallados en onzas, algunos se llaman contenedores, y los montos de las frutas y los vegetales están en dólares. Por ejemplo:</p> <p><b>256.00 OZ</b> es 256 onzas (7,25 kilogramos) <b>16.00 \$\$\$</b> es \$16.00 <b>3.00 CTR</b> es 3 contenedores</p>
	<p>Esta sección detalla los alimentos que acaba de comprar.</p>
	<p>Esta sección detalla su saldo restante. Estos son los alimentos WIC que tiene disponibles para comprar este mes.</p>
	<p>Esto muestra el último día que puede comprar el resto de sus alimentos para WIC este mes. Sus <b>próximos</b> beneficios para WIC están disponibles para usar a las 12:01 a.m. el día siguiente.</p>

## COMPRAR ALIMENTO PARA BEBÉ

### FRUTAS Y VERDURAS



**256 onzas** (oz) (7,25 kg) =  
**64** frascos de 4 oz (113 gr)  
**128 onzas** (oz) (3,62 kg) =  
**32** frascos de 4 oz (113 gr)

0



**256 onzas** (oz) (7,25 kg) =  
**32** paquetes de 2 unidades  
**128 onzas** (oz) (3,62 kg) =  
**16** paquetes de 2 unidades



### CARNE

**77.5 onzas** (oz) (2,19 kg) =  
**31** frascos de 2.5 oz (70,87 gr)

## COMPRAR FRIJOLES O MANTEQUILLA DE MANÍ

### ¡ELIJA EL TAMAÑO ADECUADO!

1 CTR de mantequilla de maní/frijoles secos o en lata =



16 oz (453 gr)

0



16 oz (453 gr)

0



Latas de 15 oz (425 gr) a 16 oz (453 gr)

### COMPRAR FRIJOLES EN LATA

Si elige comprar frijoles en lata, debe comprar las 4 latas de frijoles para obtener el beneficio completo.

**Una lata** de frijoles = **0.25 CTR**  
**Dos latas** de frijoles = **0.50 CTR**  
**Tres latas** de frijoles = **0.75 CTR**  
**Cuatro latas** de frijoles = **1.0 CTR**

USE LA GUÍA DE COMPRAS PARA WASHINGTON PARA VER LAS MARCAS APROBADAS.

## COMPRAR PRODUCTOS INTEGRALES

¡Disfrute de una variedad de productos integrales! WIC ofrece avena, pan de trigo integral, arroz integral, pasta integral, y tortillas de maíz suaves o de trigo integrales.

- La cantidad total de productos integrales que puede comprar se muestra en su lista de compras.
- Si tiene suficientes beneficios de productos integrales, puede comprar más de un tipo a la vez. Por ejemplo, si su lista de compras dice que tiene **64 oz (1,81 kg) de productos integrales**, puede comprar 4 lb (1,81 kg). Esto puede dividirse de muchas maneras. Este es un ejemplo:

- Una bolsa de **16 oz (453 gr)** de arroz integral (1 lb [453 gr])
- + Un paquete de **8 oz (510 gr)** de tortillas de maíz (0.5 lb [226 gr])
- + Una caja de **16 oz (453 gr)** de pasta integral (1 lb [453 gr])
- + Una tira de **24 oz (680 gr)** de pan de trigo integral (1.5 lb [680 gr])
- = **64 oz (1,81 kg) (4 lb [1,81 kg])**



## COMPRAR LECHE

### ¡ELIJA EL TIPO ADECUADO!

- Verifique su lista de compras para ver cuánta leche puede comprar y de qué tipo; leche sin grasa, al 1 %, al 2 % o leche entera.
- La leche sin grasa incluye leche sin grasa, descremada y al 0 %.
- Recuerde que la tienda no puede dejarlo comprar un tipo de leche que no está en su lista de compras. Si tiene preguntas sobre sus beneficios de leche, hable con su clínica WIC.

### ¡ELIJA EL TAMAÑO ADECUADO!

- Asegúrese de tener suficientes beneficios para comprar el tamaño de contenedor que desea.

#### LECHE



1.0 GAL  
= 1 galón  
(3.78 litros)



0.5 GAL  
= medio galón  
(1.89 litros)



0.25 GAL  
= 1 cuarto de galón  
(0.94 litros)

#### LECHE EVAPORADA



1 LATA = lata de 12 oz (354 ml)  
(5 latas = 1 galón [3.78 litros])

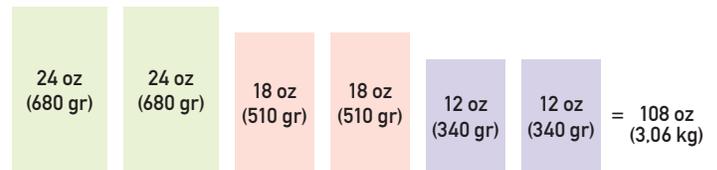
#### LECHE EN POLVO



1 CTR = bolsa o caja de 25.6 oz (757 ml)  
(ctr de 25.6 oz [757 ml] =  
2 galones [7.57 litros])

## COMPRAR CEREALES

Elija solo las cajas de tamaños de 12 oz (340 gr) hasta 36 oz (1,02 kg). Por ejemplo, si su lista de compras dice que tiene **108 oz (3,06 kg) de cereales**, aquí presentamos algunos ejemplos de maneras en las que puede combinar tamaños de paquetes de cereal para sumar 108 oz (3,06 kg):



## APLICACIÓN WICSHOPPER

Las compras WIC son un poco más fáciles de hacer con la aplicación WICShopper.

- Descárguela de su tienda de aplicaciones.
- Use la calculadora de cereales para saber cuántas cajas de cereal puede comprar con sus beneficios WIC.
- Conserve una foto de su recibo en la aplicación para tenerlo con usted en su próxima compra.



DOH 961-1160 June 2021 Spanish – Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-841-1410. Los clientes sordos o con problemas de audición deben llamar al 711 (Washington Relay) o enviar un correo electrónico a WIC@doh.wa.gov.